

**PENGARUH KOORDINASI MATA-KAKI KELINCAHAN DAN KECEPATAN
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA SISWA SMA NEGERI 11 MAKASSAR**

*The Influence of Eyes-Feet Coordination, Agility and Speed on
Dribble Ability in Football at SMA 11 Makassar*

TAUFIK



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2019

**PENGARUH KOORDINASI MATA-KAKI KELINCAHAN DAN KECEPATAN
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN
SEPAKBOLAPADA SISWA SMA NEGERI 11 MAKASSAR**

ABSTRAK

Taufik,2019.“Pengaruh koordinasi mata-kaki,kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola SMANegeri11 Makassar”Tesis.Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.(Dibimbing oleh.Dr.Abraham Razak,MS. Dan Dr,Ahmad Rum Bismar,M.Pd)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh koordinasi mata kaki kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 11 Makassar.penelitian ini termasuk penelitian deskriptif.populasi penelitian ini adalah berjumlah 100 siswa kelas XI SMA Negeri 11 Makassar Sampel penelitian 40 Siswa SMA Negeri 11 Makassar Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi dan regresi dengan menggunakan SPSS Versi 20.00 pada taraf signifikan 95% atau 0,05

Hasil penelitian menunjukan pada masing-masing struktur,bahwa 1) ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri 11 makassar,dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,412 dan ($P < 0.05$).2) ada pengaruh langsung kelincahan dan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri 11 Makassar , dengan koefisien jalur sebesar 0,337 dan ($P < 0.05$). 3) ada pengaruh langsung kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri 11 Makassar ,dengan koefisien jalur sebesar 0,314 dan ($P < 0.05$).4) ada pengaruh koordinasi mata kaki melalui kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri 11 Makassar,dengan koefisien jalur sebesar 0,500 dan ($P < 0.05$).5) ada pengaruh kelincahan melalui kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 11 Makassar, dengan koefisien jalur sebesar 0,287 dan ($P < 0.05$).6).ada pengaaruh yang tidak signifikan antara koordinasi mata kaki melalui kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dengan pengaruh langsung lebih besar dibanding pengaruh tidak langsung sebesar 0,138. 7).ada pengaruh tidak langsung kelincahan melalui koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola dengan pengaruh langsung lebih besar dibanding pengaruh tidak langsung sebesar 0,09

PENDAHULUAN

Peranan olahraga semakin hari semakin penting, sebab olahraga dapat menyehatkan individu atau yang melakukannya serta mengangkat harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa itu sendiri. Untuk itu maka hampir semua daerah menaruh perhatian besar terhadap perkembangan olahraga di daerahnya. Tetapi prestasi suatu daerah setiap cabangnya biasanya kadang ada yang menonjol dan ada pula ketinggalan.

Untuk itu sangat perlu usaha-usaha untuk mengatasi ketinggalan, salah satu usaha tersebut meningkatkan pembina dengan melalui pelatihan serta program yang sistematis. Kondisi fisik misalnya, setiap atlet dalam menghadapi berbagai pertandingan untuk mengarahkan segala kemampuan yang dimilikinya. Akan tetapi seorang atlet tidak hanya dilatih kondisi fisiknya saja, tetapi aspek lainpun perlu diperhatikan seperti teknik, gizi dan mental.

Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan pada umumnya, pendidikan jasmani membentuk atau membangun manusia seutuhnya dari segi lahir maupun batin. Segi lahir atau jasmani ini meliputi pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, kesehatan dan rehabilitasi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik akan lebih cepat melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani membentuk siswa mempunyai gaya hidup berolahraga sehingga menjadi perilaku hidup yang sehat, sedangkan rehabilitasi dalam hal ini maksudnya perbaikan sikap tubuh, misalnya : sikap jalan yang kurang baik, sikap duduk yang salah dan lain-lain. Hal ini dalam pendidikan jasmani dapat dibenahi sebelum menjadi sikap yang permanen. Segi batin atau rohani yang dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri

dan menghilangkan egoisme. Segi batin atau rohani ini terbentuk melalui aktifitas pendidikan jasmani yang sifatnya permainan (bermain).

Sepakbola adalah merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Permainan Sepakbola memiliki manfaat yang cukup besar dalam pembentukan individu yang sportif dalam perkembangan jasmani maupun rohaninya. Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola. Oleh karena itu pembentukan karakter dan pendidikan, khususnya sepakbola sangat diprioritaskan kepada siswa.

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung pemain tersebut dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam, dan menjaga gawang.

Salah satu teknik dasar yang terpenting dalam permainan sepak bola adalah menggiring bola atau (*dribbling*). Menurut Hasana (2007:47) *dribbling* dalam sepak bola dapat didefinisikan sebagai cara menguasai bola dengan kaki pada saat kamu bergerak atau bermain di lapangan. Oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekat jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik seperti Diogo Armando Maradona dari Argentina.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan didukung dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan yang merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Kelincahan dan kecepatan disini memberikan kemampuan gerak lebih cepat.

Dengan melihat prestasi olahraga di SMA Negeri 11 Makassar memiliki prestasi yang sangat minim khususnya dalam cabang olahraga sepakbola dalam setiap mengikuti turnamen atau pertandingan selalu mengalami kegagalan untuk mencapai juara, olehnya itu perlu diadakan penelitian guna mengetahui penyebab ketidak berhasilan mencapai juara.

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik yang sangat penting adalah *dribble* atau menggiring bola. Kemampuan menggiring bola dalam cabang olahraga sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya posisi penyerang, karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah atau gawang lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dan dari satu lini ke lini lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit, karena lawan menutup daerahnya.

Perlu diketahui bahwa kemampuan menggiring bola seperti yang diuraikan di atas, tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh beberapa unsur yang dapat menunjang, dan salah satunya yang paling dominan adalah unsur kemampuan fisik. Hal ini disebabkan karena tanpa

kemampuan fisik yang memadai sulit untuk mengembangkan teknik menggiring yang baik. Begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang baik maka pelaksanaan teknik gerakan menggiring akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Kemampuan fisik yang dimaksud terutama ditekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam menggiring bola seperti unsur fisik koordinasi mata kaki, kelincahan dan keseimbangan merupakan hal yang sangat penting agar dapat melakukan gerakan menggiring bola secara berkelok-kelok maupun gerakan merubah arah secara tiba-tiba pada beberapa sisi dalam usaha untuk melewati lawan.

Koordinasi mata kaki mempunyai peranan yang besar, bola yang digiring oleh pemain kadangkala matanya hanya tertuju pada fokus bola sehingga disaat melakukan operan pada teman atau membawa bola (menggiring bola) selalu kandas dan terhalang oleh lawan. Seorang pemain yang memiliki jiwa sepakbola tentunya tidak lagi terjadi kesalahan. Secara otomatis kaki memiliki peranan yang besar, jadi perlu adanya koordinasi mata dan kaki dalam menggiring bola.

Disamping itu seorang pemain sepakbola, perlu ditunjang atau memiliki unsur fisik kelincahan agar dalam membawa bola pergerakan yang dilakukannya tidak nampak kaku, dalam permainan sepakbola pemain biasanya melakukan suatu manuver untuk melewati lawan. Kelincahan merupakan suatu bentuk gerakan yang mengharuskan orang atau pemain untuk bermain dengan pergerakan dengan cepat dan lincah untuk mengubah arah dan tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang memiliki atau mempunyai kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Selain itu kecepatan juga memiliki peranan penting dalam menggiring bola karena seorang pemain yang tidak

memiliki kecepatan yang baik maka kemampuan menggiring bola dengan sempurna. Karena kecepatan merupakan kemampuan seorang dalam menggiring bola dengan menggunakan waktu yang sesingkat-singkatnya. Oleh sebab itu jika seorang pemain memiliki kecepatan yang baik maka dengan lebih mudah dalam melewati lawan saat menggiring bola.

Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola

Menurut sucipto (2000:17) mengatakan bahwa "Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung pemain tersebut dapat bermain sepak bola dengan baik pola. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*gol keeping*)."

Untuk meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik dasar merupakan persyaratan yang menentukan. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain. Oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan

Berdasarkan uraian diatas, Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian guna dapat mengetahui secara pasti tentang adanya pengaruh tersebut, dengan mengangkat judul penelitian: "Pengaruh koordinasi mata kaki, Kelincahan Dan kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada siswa SMA Negeri 11 Makassar

Menggiring Bola

Setiap melakukan aktifitas satu cabang olahraga pada dasarnya adalah membuat unsur fisik terlihat langsung dalam aktifitas tersebut. Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dan aksi unik dalam permainan sepak bola yang di dalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kecepatan menggiring secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ke tanah sambil berlari.

Tim pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (2007:50) "Menggiring (*dribling*) ialah membawa bola di dalam kontrol sambil berlari. berarti bola tetap berada dalam penguasaan (bola berada didepan kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan". Sedangkan Menurut Robert Koger (2007:51) dalam <http://pembelajaran pendidikan.pengertian-keterampilan-menggiring-bola>. bahwa: menggiring bola (*dribling*) adalah metode menggerakan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.

Berdasarkan beberapa pengertian tentang menggiring bola yang telah dikemukakan, maka dapatlah disimpulkan bahwa menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dengan berbagai macam teknik sentuhan kaki dengan bola

yang bertujuan untuk melewati lawan atau untuk mendapatkan posisi yang tepat guna dapat melakukan teknik gerakan selanjutnya seperti passing atau menendang bola ke gawang.

Koordinasi mata kaki

Kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan, serta untuk mengontrol pergerakan tubuh dalam kerjasama dengan fungsi sensorik tubuh misalnya menangkap bola (bola, tangan dan mata koordinasi).

Menurut Nur Ichsan (2011:131) mengatakan bahwa “komponen yang erat kaitannya dengan koordinasi ini adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenyahan, kelincuhan dan keseimbangan. Termasuk dalam keseimbangan ini adalah orientasi terhadap ruang, seperti ketika sedang melompat, mendarat, pada olahraga kontak badan, badan berbenturan dengan lawan, sehingga keseimbangan terganggu dan berbagai pengenalan posisi lainnya dimana diperlukan kemampuan mengkoordinasikan gerakan tubuh agar tidak kehilangan orientasi. Komponen koordinasi ini dianggap baik bila mampu menampilkan gerakan dalam derajat kesukaran yang tinggi dengan amat cepat, disertai ketepatan dan efisiensi yang tinggi. Dalam pelaksanaan komponen kelincuhan, sewaktu sedang berlari cepat kemudian melakukan perubahan gerakan secara tiba-tiba, bila tidak ditunjang oleh komponen koordinasi yang prima, penampilan kelincuhan tidak akan berhasil. dasar fisiologis dari komponen koordinasi ini adalah hasil dari proses syaraf pada sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi dari sistem syaraf ini adalah memilih dan memutuskan sebuah jawaban dengan cepat dan tepat dan tepat untuk merespon rangsangan melalui urat syaraf eferen menuju ke efektor tertentu.

Menurut Kirkendall, Don ft Joseph J, Gruber, dan Robert E. Johnson (1980:243) Koordinasi dapat didefinisikan sebagai keharmonisan gerak sekelompok

otot selama penampitan gerak tersebut menghasilkan sebuah keterampilan. Maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi termasuk aktivitas yang terdiri dari dua atau lebih kemampuan dan pola gerak. Kemampuan tersebut diatas dapat berupa kemampuan koordinasi mata dan kaki. Aktivitas koordinasi mata dan kaki seperti dapat berupa keterampilan melakukan gerakan mengiring bola pada permainan sepakbola.

Koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari prosedur atau sesuatu yang berbeda, secara fisiologis koordinasi sebagai kerja sama dari sistem syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga. baik inter maupun intramuscular. Dengan pengertian luas, koordinasi sering juga merujuk pada dari proses gerak yang berbeda, misalnya dalam belajar, koordinasi dibedakan atas koordinasi kasar (kemampuan belajar gerak), koordinasi halus (kemampuan mengendalikan gerak), dan koordinasi halus stabil (kemampuan merubah dan menyesuaikan gerak).

Kelincuhan

Kelincuhan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincuhan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincuhannya cukup baik (M. Sajoto, 2000: 9). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1994:8) dalam <http://kebugaranjasmani.org/pengertian-kelincuhan-definisidalam>. “kelincuhan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Kelincuhan sangat membantu *foot work* dalam permainan. Jadi kelincuhan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka *foot work*-nya semakin baik pula. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, jangan mengharap atlet dapat bermain dengan baik. Gerakan kaki yang

lincah dan teratur berarti atlet pada saat menggiring bola dapat merubah-ubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan konsentrasi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak kedepan. Kemudian otot ini memacu tubuh kearah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul. Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif diarea tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi

yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasi kan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan maupun mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Menurut Halim Ichsan Nur (2011:123) mengatakan “kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (dalam <http://olahraga.kesehatan.jasmani/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>) adalah:

a. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

b. Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas atau kedewasaan dan setelah itu menurun kembali.

c. Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

d. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

e. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunkan koordinasi. Sehubungan dengan hal itu, penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

a. Bentuk Latihan Kelincahan

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu: a) Lari bolak-balik (*Shuttle Run*), b) Lari bolak balik (*Zig-zag Run*), c) latihan mengubah posisi tubuh/ jongkok-berdiri (*Squat trust*) dan modifikasinya, d) lari rintangan

Dari contoh diatas kita lihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan. Imajinasi pelatih adalah penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraganya.

Dalam semua aktifitas gerak keterampilan tubuh, komponen fisik kelincahan selalu memberikan peranan yang amat penting. Menurut Soekarman (198:71), mengungkapkan bahwa : “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi”. Pendapat lain dikemukakan oleh Muhammad Sajoto (1988:55), yang menyatakan : “kelincahan adalah

kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Dan adapun orang itu dikatakan memiliki kelincahan yang cukup tinggi, apabila seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik. (Muhammad Sajoto. 1988:59)

Kecepatan

Penggunaan istilah kecepatan lazimnya dipergunakan untuk menyatakan tentang kemampuan perpindahan sebuah benda. Dalam berbagai cabang olahraga yang melibatkan unsur kemampuan fisik. Kecepatan merupakan unsur yang sangat dibutuhkan serta merupakan komponen kondisi fisik yang esensial. Pengertian tentang kecepatan menurut Harsono (1998:216) bahwa: kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Mochamad Sajoto (1988:17) mendefenisikan tentang kecepatan bahwa: Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan panahan. Selanjutnya pendapat lain dari Harsono (1998 : 217) mengatakan bahwa Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan di atas, maka kecepatan lari dapat dibatasi sebagai kemampuan dari organisme seseorang untuk melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menghitung waktu yang diperlukan seseorang dari pertamamulai bergerak sampai akhir gerakan. Semakin sedikit

waktu yang diperlukan untuk melakukan suatu rangkaian gerak, maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut memiliki kecepatan yang baik pula. Kecepatan lari seseorang dapat dilatih dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang intensif dan terprogram. Berikut ini bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak yaitu :

- a. Lari cepat atau *sprint* berulang-ulang lima kali dengan jarak 10 meter.
- b. Lari cepat atau *sprint* berulang-ulang tiga kali dengan jarak 20 meter.
- c. Lari cepat *sprint* berulang-ulang dua kali dengan jarak 25 meter

Latihan ini dapat dilakukan seminggu tiga sampai lima kali dan menambah kecepatan lari (*sprint*). Akan tetapi kecepatan bukan hanya berani menggerakkan seluruh tubuh, namun dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Misalnya : dalam menggiring bola, kecepatan lari di tentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki untuk melangkah yang di lakukan secara cepat.

Menurut Abdul Kadir Ateng (1991:57) bahwa : kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau jumlah gerakan perunit. Teknik yang benar pada saat lari cepat atau *sprint* juga sangat membantu mencapai kecepatan tinggi. Kalau suatu gerakan belum dikuasai benar, biasanya gerakan yang dilakukan dengan kecepatan tinggi berakibat menjadi kaku atau tegang. Hal ini di sebabkan oleh kontraksi otot-otot yang seharusnya tetap kendur.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian *ex post facto* menurut Rahayu (2013: 11) mengatakan: “penelitian *ex post facto*, peneliti menyelidiki permasalahan dengan

mempelajari atau meninjau variabel-variabel”. Variabel terikat dalam penelitian seperti ini segera dapat diamati dan persoalan utama peneliti selanjutnya adalah menemukan penyebab yang menimbulkan akibat tersebut.

Lokasi penelitian yang akan di laksanakan pada seorang peneliti yaitu di SMA Negeri 11 Makassar.

Variabel dan Desain Penelitian

Menurut Hatch dan Farhady (1981) dalam Sugiyono (2015: 60) Secara teoritis variabel dapat didefinisikan: “sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau obyek yang lain”.

Adapun variabel yang ingin di teliti adalah :

Variabel Bebas (*Variabel Independen*)

Koordinasi mata kaki, Kelincahan

Variabel Moderating (*Moderating Variabel*) Kecepatan

Variabel Terikat (*Variabel Dependen*)

Kemampuan menggiring bola

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang memiliki perhatian terhadapnya. Populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang memiliki perhatian terhadapnya. Populasi menurut Sugiyono (2014:148) mengemukakan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”. Terhadap uraian tersebut, maka populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang ingin diteliti.

Adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 11 Makassar.

Sampel

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Sugiono (2014:149) bahwa: “sampel adalah bagian dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Alasan dari penggunaan sampel adalah penghematan biaya, keterbatasan waktu, tenaga dan banyaknya populasi.

Pemilihan Sampel Tersebut Menggunakan Teknik Random Sampling Melalui Sistem Undian, Sehingga Diperoleh Jumlah Sampel Sebanyak 40 Siswa putra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil-hasil analisis data dalam bab ini merupakan rangkuman hasil analisis menggunakan program SPSS, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada bagian lampiran.

Koordinasi Mata Kaki

Berdasarkan data hasil penelitian Koordinasi mata kaki (X_1) pada permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 11 Makassar., maka diperoleh nilai maksimum 24 kali, nilai minimum 14 kali, sehingga rentangnya 8 kali, nilai rata-rata sebesar 21,32 kali, simpangan baku (s) sebesar 2,11 dan varians sebesar 4,48.

Kelincahan

Berdasarkan data hasil penelitian Kelincahan (X_2) pada permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 11 Makassar., maka diperoleh nilai maksimum 8,44 detik, nilai minimum 5,14 detik, sehingga rentangnya 3,30 detik. nilai rata-rata sebesar 6,47 detik, simpangan baku sebesar 0,929 dan varians sebesar 0,864.

Kecepatan

Berdasarkan data hasil penelitian kecepatan (X_3) pada permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 11 Makassar, maka

diperoleh nilai maksimum 8,20 detik, nilai minimum 4,59 detik, sehingga rentangnya 3,61 detik. nilai rata-rata sebesar 5,98 detik, simpangan baku (s) sebesar 0,853 dan varians sebesar 0,729.

Kemampuan Menggiring Bola

Berdasarkan data hasil penelitian Kemampuan Menggiring Bola (Y) pada permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 11 Makassar., maka diperoleh nilai maksimum 26,01 Detik, nilai minimum 20,10 Detik, sehingga rentangnya 5,91 Detik, nilai rata-rata sebesar 21,99 Detik, simpangan baku (s) sebesar 1,62 Detik dan varians sebesar 2,63 Detik.

Ada pengaruh langsung Koordinasi mata kaki dengan Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 11 Makassar.

Hipotesis pertama yaitu ada pengaruh langsung Koordinasi mata kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, Keordinasi mata kaki berpengaruh langsung dengan Kemampuan Menggiring Bola. Hal ini memberikan sumbangan kepada individu untuk dapat tampil di berbagai keterampilan motorik. Artinya bahwa untuk dapat melakukan aktivitas dengan baik harus ditunjang dengan Koordinasi mata kaki yang baik pula. Koordinasi mata kaki hubungannya dengan Kemampuan Menggiring Bola sangat berpengaruh dalam olahraga khususnya dalam permainan sepak bola, karena setiap orang yang mempunyai Koordinasi mata kaki yang baik tentunya dapat menunjang pada cabang olahraganya, dalam hal ini permainan sepakbola. Dilihat dari segi kondisi fisik, seseorang yang memiliki Koordinasi mata kaki yang baik tentunya dapat menunjang dalam aktifitas olahraganya terkhusus pada saat

menendang bola dalam permainan sepakbola. Karena seseorang yang memiliki Keoordinasi mata kaki yang baik, dapat dikatakan memiliki kemampuan menggiring bola yang sangat tepat dan cepat.

Dalam permainan sepakbola, koordinasi mata-kaki diperlukan karena akan sangat menunjang untuk menguasai jalannya permainan, koordinasi mata-kaki merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam menggiring bola.

Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan gerakan yang cukup kompleks karena kemampuan menggiring bola merupakan gabungan dari berbagai unsur seperti gerakan berlari, mengontrol, menyentuh bola serta melihat situasi di lapangan. Menggiring bola merupakan salah satu teknik membawa bola dengan kaki sambil berlari. Pemain juga dituntut untuk mengintegrasikan gerakan mendorong dan mengontrol bola serta gerakan berlari serta harus memiliki koordinasi mata-kaki dengan baik. Dengan mempunyai koordinasi mata-kaki yang baik, maka seorang pemain akan dapat melakukan menggiring dengan baik pula.

Ada pengaruh langsung Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring bola dalam permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 11 Makassar.

Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh langsung Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, kelincahan berpengaruh langsung dengan Kemampuan Menggiring Bola. Sehingga apabila ada seorang atlet yang memiliki kelincahan yang baik, tentunya akan memiliki Kemampuan Menggiring Bola yang baik pula. Pemain yang Kelincahannya tidak baik biasanya melakukan gerakan secara kaku, dengan

ketegangan dan energi yang berlebihan sehingga gerakannya jadi tidak efisien.

Menurut Halim Ichsan Nur (2011:123) mengatakan “kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisitubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh..

Dari pengertian ini dapat di simpulkan kektika seorang pemain memiliki kelincahan yang baik maka kemampuan menggiring bolanya akan lebih maksimal.

Ada pengaruh langsung Kecepatan dengan Kemampuan menggiring Bola dalam permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 11 Makassar.

Hipotesis ketiga yaitu ada pengaruh langsung Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,003 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,003 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, Kecepatan berpengaruh langsung dengan Kemampuan Menggiring bola. Sehingga apabila seseorang memiliki Kecepatan yang baik maka akan diikuti dengan kemampuan menggiring bola dengan baik.

Menurut Harsono (1998 : 217) mengatakan bahwa Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. dari pendatat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat berpengaruh dalam menggiring bola karena tanpa kecepatan tentunya seorang pemain tidak akan mudah melewati lawannya

Oleh karena itu seorang pelatih harus melatih atletnya dengan kecepatan agar dalam menggiring bola bisa dilakukan dengan sempurna baik pada saat melewati

rintangan maupun lawan yang menghadang, sehingga seseorang yang memiliki keccepatan yang baik maka akan memiliki kemampuan menggiring yang baik pula.

Ada pengaruh langsung Koordinasi mata kaki melalui Kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 11 Makassar.

Hipotesis keempat yaitu ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki melalui Kecepatan dengan kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa, Koordinasi mata kaki yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 11 Makassar. memiliki Kecepatan yang baik. Oleh karena itu sangat penting bagi seorang pemain dalam melakukan menggiring bola yang dikaitkan antara koordinasi mata kaki melalui Kecepatan.

Dalam permainan sepak bola khususnya menggiring bola tentunya menggunakan berbagai komponen fisik seperti halnya kordinasi mata kaki dengan menggiring bola dengan penglihatan tidak berpusat pada bola tetapi berpusat pada tantangan yang ada di depan apalagi ketika dikaitkan dengan Kecepatan maka akan lebih maksimal lagi dalam menggiring bola.

Ada pengaruh langsung kelincahan melalui kecepatan dengan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 11 Makassar.

Hipotesis kelima yaitu ada pengaruh langsung kelincahan melalui Kecepatan dengan kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan

yang diperoleh adalah 0,048 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,048 < 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa, kelincahan yang dimiliki oleh siswa dengan pengaruh melalui Kecepatan. Jadi apabila seseorang memiliki Kelincahan yang baik serta memiliki Kecepatan yang baik maka dapat melakukan setiap aktifitas motorik. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang pemain untuk memiliki kelincahan yang baik, khususnya kaitannya dengan Kecepatan yang memiliki peranan yang penting dalam permainan sepak bola.

Ada pengaruh tidak langsung Koordinasi mata kaki melalui Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan sepakbola Siswa SMA Negeri 11 Makassar..

Hipotesis keenam yaitu ada pengaruh tidak langsung Koordinasi mata tangan melalui Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai koefisien beta yang diperoleh adalah 0,138. karena nilai koefisien beta yang diperoleh lebih kecil jika dibandingkan koefisien beta pengaruh langsung Koordinasi mata kaki dengan Kemampuan Meggiring Bola yaitu 0,412 ($0,168 < 0,412$). maka dapat dikatakan bahwa pengaruh Koordinasi mata kaki cenderung berpengaruh secara langsung dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan sepakbola. Jika dihubungkan berdasarkan hipotesis ketiga dimana terdapat pengaruh langsung Koordinasi mata kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola, terdapat perubahan yang signifikan. Dimana jika turut dipengaruhi oleh Kecepatan, maka pengaruhnya cenderung lebih baik apabila Koordinasi mata kaki langsung mempengaruhi Kemampuan Menggiring Bola.

Ada pengaruh tidak langsung Kelincahan melalui Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 11 Makassar..

Hipotesis ketujuh yaitu ada pengaruh tidak langsung antara kelincahan melalui Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai koefisien beta yang diperoleh adalah 0,095. Karena nilai koefisien beta yang diperoleh lebih besar jika dibandingkan koefisien beta pengaruh langsung Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola yaitu 0,337. ($0,095 < 0,337$). maka dapat dikatakan bahwa pengaruh kelincahan cenderung berpengaruh secara langsung dengan Kemampuan Menendang Bola dalam permainan sepakbola. Jika dihubungkan berdasarkan hipotesis kedua dimana terdapat pengaruh langsung Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola, terdapat perubahan yang signifikan. Dimana jika turut dipengaruhi oleh Kecepatan, maka pengaruhnya cenderung lebih baik apabila Kelincahan langsung mempengaruhi Kemampuan Menggiring Bola.

Sesuai dengan hasil penelitian yang penulis lakukan, Kelincahan yang baik yang ditunjang dengan Kecepatan yang baik, akan berpengaruh dalam kemampuan individu dalam melakukan gerak motorik khususnya dalam menggiring bola pada permainan sepak bola. Namun, selain itu faktor lain juga perlu diperhatikan. Karena dalam olahraga apapun, komponen fisik, tehnik, taktik dan mental merupakan dasar yang paling diperlukan untuk menjadi seorang olahragawan yang dapat berprestasi di kancah regional, nasional maupun internasional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh langsung koordinasi

mata kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa Siswa SMA Negeri 11 Makassar..

2. Ada pengaruh langsung kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa Siswa SMA Negeri 11 Makassar..
3. Ada pengaruh langsung Kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa Siswa SMA Negeri 11 Makassar.?
4. Ada pengaruh langsung koordinasi mata kaki melalui Kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa Siswa SMA Negeri 11 Makassar..
5. Ada pengaruh langsung kelincahan melalui Kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa Siswa SMA Negeri 11 Makassar..

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih SMA Negeri 11 Makassar agar dapat menentukan program latihan yang berkelanjutan guna untuk pencapaian prestasi yang maksimal di kancah regional, nasional maupun internasional bagi para pemainnya.
2. Dijadikan masukan dalam mengevaluasi, sehingga bagi atlet-atlet yang memiliki kemampuan yang dibawah standar dapat diberikan latihan tambahan demi mencapai kemampuan fisik yang maksimal.
3. Untuk bidang ilmu olahraga, dijadikan sebagai sumber pikiran sebagai penambahan cakrawala khususnya ilmu keolahragaan agar lebih luas dalam pengembangannya. Sebagai bahan tambahan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, masyarakat serta pembaca.
4. Diharapkan penelitian ini mendapatkan

kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Barrow dan Mc Gree.Rossemay 1979 A
Practical Approach to measurement in Physical education. Philadelphis
- Clarke. 1979. *Aplication of measurement to healt and physical education*. New York: Prentice hall.
- Dangsinan Moeloek dan Arjadino Tjokro .
Kesehatan dan olahraga.
Jakarta: Fakultas. Kedoteran UI.
(<http://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pegertian-kelincahan-definisi-dalam.html>.)
- Hasanah, 2007. *Sepak bola*. PT Indahjaya Adipratama Bandung:
- Hasan, 2002 *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Ghalia Indonesia, Bogor.
- Hasmyati. 2008. *Pengaruh Kejuatan Otot Legan, Kelentukan,Koordinasi dan Kemampuan Terhadap Lompat Harimau*. UNJ Jakarta
- Ichsan Nur, 2011. *Tes dan pengukuran dalam bidang keolahragaan*.
- Moeloek dan Arjadino Tjokro (1994:8) dalam <http://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pegertian-kelincahan-definisi-dalam.html>
- Moeloek dan Arjadino Tjokro dalam [http://www.olahragakesehatanjasmani.faktor-faktor-yang-mempengaruhi kelincahan](http://www.olahragakesehatanjasmani.faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kelincahan)
- Nurhasan,2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.Direktorat Jenderal Olah Raga Jakarta
- Robert Koger , 2007 dalam [http://pembelajaran-pendidikan pengertian-keterampilan-menggiring-bola](http://pembelajaran-pendidikan-pengertian-keterampilan-menggiring-bola).
- Sucipto, 2000. *Sepak bola*. Departemen pendidikan nasional direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP setara D-III
- Sugiyono,2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif,Kualitatif,dan R&D
- Tim pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan , 2007 Universitas Negeri Makassar

